

בניית משאבים בטיפול EMDR עם ילדים

ברברה וויז'נסקי*

מטפל המבקש מילד לעבוד על בעיה ב-EMDR מציב לפניו משימה קשה ביותר. כדי לעבד את הבעיה הילד נדרש להתמודד ישירות עם הפחד, המבוכה, הכעס או החרדה הגדולים ביותר שלו. הוא מתבקש לחוות באופן ישיר חוסר נוחות רגשית, אותה תחושה שילדים נוטים בדרך כלל לעשות הכול כדי להימנע ממנה. הפלא הוא שכל כך הרבה ילדים מגלים אומץ לעשות זאת. במאמר זה אנסה לחלוק עימכם את טכניקת ה"חיבור למשאבים" אותה פיתחתי העוזרת להוביל את הילד לתוך ובמשך תהליך העיבוד EMDR - ב.

"המקום הבטוח"

השימוש ב"מקום הבטוח" בפרוטוקול הסטנדרטי נובע מההכרה בצורך במשאב חיובי לפני תחילת העיבוד. המקום הבטוח הינו זיכרון חיצוני שמספק לילד או למבוגר את החוויה הנהדרת של תחושת נוחות וביטחון, ודרך מילוט כאשר העיבוד נהייה קשה מדי. בפגישות לא גמורות "המקום הבטוח" מאפשר את סיום מרגיע של הפגישה. ילדים רבים נעזרים "במקום הבטוח". הילד מצליח להעלות זיכרון חיובי של בטחון הקשור בדרך כלל בחוויה חיצונית, כמו למשל להיות ביחד עם אימא. אנדרו לידס יצר פרוטוקול של פיתוח משאבים (Resource Development Installation – או: RDI) המיושם בשלב ההכנה של הפרוטוקול הסטנדרטי. בפרוצדורה זו לידס מרחיב את מושג המשאבים מעבר לבטחון. בפרוצדורה שלו הקליינט מתבקש לציין את המשאב הנחוץ לו לפתרון מצב בעייתי והוא מתבקש להעלות זיכרון, או דימוי המכיל משאב זה. ברורית לאוב, פיתחה פרוצדורה שנקראת "חיבור למשאבים" היוצרת מעטפת משאבים בתחילת תהליך העיבוד של הפרוטוקול הסטנדרטי ובסיומו. בפרוצדורה זו מתרחש חיבור לא מודע למשאבים ייחודיים המתאימים באופן מדויק לצרכי הקליינט ברגע נתון כמו למשל גבורה, מסוגלות, וטיפול מטיב. המשאבים שעולים יכולים להיות קונקרטיים, מופשטים, מטפוריים, מתקנים ורוחניים. הם יכולים לעלות לפני תהליך עיבוד הטראומה, תוך כדי העיבוד ובסיומו ומשמשים כמצע של הכלה המקל ומחיש את תהליך העיבוד. גם מטפלים בילדים כגון Bob Tinker, Ricky Greenwald, Deb Wasserman, Joan Lovett, הכירו בערך של החיבור למשאבים בנוסף למקום הבטוח. התרומה שאני רואה בעבודה שלי בתחום של בניית משאבים בטיפול עם קליינטים צעירים היא בפיתוח חיבור למשאבים פנימיים, אותנטיים ובעלי משמעות עבור הקליינט לאורך כל שלבי הפרוטוקול.

הטכניקה אותה בניתי מבוססת על שלושה עקרונות :

1. ילדים לא מעבדים זיכרונות באופן מאורגן ומסודר באותה קלות כפי שעושים זאת המבוגרים.
2. ילדים חיים ומתפקדים בהווה באופן מלא יותר מאשר מבוגרים.
3. לילדים יש תגובות הרבה יותר מיידיות ולביליות ביחס לרגשותיו בהווה מאשר למבוגרים.

משימתו של המטפל הינה להבחין במדויק בחוויה הייחודית של הילד ב"כאן ועכשיו" בחדר המשחקים ולהתבונן היטב בהופעתם של היבטים חיוביים אותם הילד מביא. אלו הם המשאבים הייחודיים שלו.

המרחב הפנימי

על פי תפיסתי עבודת ה-EMDR מתרחשת **במרחב הפנימי** המלא בכל הרגשות האיומים המאיימים על ילד במצוקה רגשית או ילד שעבר טראומה. כמטפלים אנו פוגשים את הילד כשהוא בקצה המרחב כאשר הוא נאחז בהגנותיו - הוא רוצה לשחק, לדבר, להיות בשקט, או להשתולל (ACTING OUT). הקושי העצום שלו להעתר לבקשתינו להיכנס לתהליך העיבוד נובע מכך שאין הוא יודע שבין הרגשות הבלתי

*EMDR Institute facilitator, EMDR children trainer, senior psychologist in the psychiatric child and adolescent outpatient clinic in Sheba medical center, Tel Hashomer.

נסבלים של מבוכה, פחד, חוסר אונים וזעם מפוזרים גם רגשות חיוביים כמו שימחה, הומור, אהבה וכו'. רגשות אלו המעידים על כוחותיו יסייעו לו להגיע לאיזון חדש. אם נסייע לו להתחבר לכמה מהמשאבים הללו ב"כאן ועכשיו", לפני ובמשך העבודה, נוכל ביתר קלות להתחיל את תהליך העיבוד ולהמשיך אותו עד שיושג פתרון אדפטיבי.

חיבור למשאבים במובן זה משמעו שעל המטפל להיות ערני לכל סימן ספונטני של כוח העולה בשעה הטיפולית ולחזק אותו מיידית בעזרת גרייה בילטרלית. על המטפל לחפש את המשאבים החיוביים כגון: שמחה, הומור, מסוגלות וכו'. משאבים כאלה יכולים לעלות באופן ישיר, כמו למשל כאשר הילד מנצח במשחק, או באופן בלתי ישיר דרך תחושה או תנוחה גוף כמו למשל תחושת הרוח הקרירה מהחלון ביום חם המביאה להרגשת נוחות ונעימות, או תחושת כיווץ השרירים כאשר הילד מספר כיצד חש עצמו חזק כשעזר באופן מוצלח להרים את השטיח בסלון. חוויות משאבים כאלו יכולות לעלות בהקשרים שונים. המטפל צריך לחפש אותם במהלך שלב ההערכה או בניית האמון וכן במהלך העיבוד.

דוגמאות

רועי מפחד להתפוצץ

רועי בן התשע פחד מפיגועים. החרדה שלו הייתה כל כך גדולה שהיא עברה הכללה: רועי לא הלך לבית הספר לבד ולא היה מוכן לבקר חברים. פחדיו גרמו לו לעתים להיכנס למצבים דיסוציאטיביים. בטיפול בנינו מקום בטוח(החדר שלו בבית) והתחלנו לעבוד על הפחד שלו שמא הוא יתפוצץ. במהלך העיבוד הוא נהיה כל כך חרד שביקש להפסיק והחל לנוע מסביב לחדר. הוא החל לירות בחיצים. הוא היה מצוין ביירי חיצים למטרה והמעורבות שלו במשחק אפשרה לו להתרחק מהפחד. הבחנתי בגאווה שלו, בשמחה ובהתרגשות כאשר קלע ציון גבוה, בהבעת הפנים וקריאת השמחה "יש!" וכן בתנוחת הגוף המשוחררת שלו. הבנתי שאני מתבוננת במשאבים הייחודיים של רועי. אלו הם המשאבים שכולנו זקוקים להם כדי להמשיך ולהתמודד עם חוסר וודאות. רועי היה ללא ספק ילד מפוחד, אך היתה בתוכו גם היכולת לחוש מסוגלות ושמחה בעת משחקו.

חיבור למשאבים: זיהוי המשאב ושיום הרגשות, התחושות והמחשבות.

כאשר רועי השיג ציון גבוה בקליעה למטרה וקפץ משמחה אמרתי לו: "עצור!" ושאלתי אותו כשהוא עומד קפוא כפסל: "איפה אתה מרגיש את ה"יש!" בגוף? רועי ענה: "בידיים וברגליים". "ואיזה רגש זה?" רועי ענה: "שמח". "ומה אתה חושב על עצמך עכשיו?" רועי: "אני די טוב בזה, אני יכול לעשות דברים, זה כיף".

אינסטלציה:

"חשוב על כל הרגשות האלו בגוף שלך וכמה אתה טוב בקליעה למטרה ובלעשות לך כיף ועקוב אחר אצבעותי". המשכתי להתבונן במשחקו ואמרתי לו "עצור" בכל פעם שהצליח. כאשר רועי הגיע לציון 100 בקליעה למטרה חמש פעמים וחמש פעמים עשיתי לו אינסטלציה של רגשות המסוגלות וההנאה, הוא היה מוכן להמשיך את תהליך העיבוד. הוא הגיע לקוגניציה חיובית מתאימה יותר: "אמא לא מרשה לי ללכת למקומות מסוכנים".

לידור חושש לעזוב את הבית

לידור בן העשר הותקף באופן אכזרי על ידי כלב. מאז האירוע הוא השתנה מילד אסרטיבי ובטוח לילד תלתי הנצמד לאמו המפחד לעזוב לבד את הבית. העיבוד נתקע סביב התמונה של "שיני הכלב" ו"כלום". הוא היה מסוגל להמשיך את העיבוד רק לאחר שהתחבר לרגשות של כעס ישיר, כוח ומסוגלות.

חיבור למשאבים: זיהוי המשאב ושיום הרגשות, התחושות והמחשבות.

שמתי לב שאחת מרגליו של רועי נעה קדימה ואחורה מול רגלי הכסא. הצעתי לו שייתן לרגל שלו לבעוט בכסא חזק ככל האפשר, יותר ויותר חזק. "איך הרגל שלך מרגישה כשהיא בועטת?" לידור: "חזקה" "וכיצד הגוף שלך מרגיש?" "כועס", עכשיו ממש כועס, אני יכול לבעוט חזק, אני הכנסתי גול בכדורגל". בקשתי ממנו לחשוב על הדברים הללו בעוד הוא עוקב אחר אצבעותי. מכאן יכולנו להמשיך בעיבוד

הכעס שלו על הכלב ועל "הילד הטיפש" ששיחרר את הכלב עד לפתרון בו הוא ראה את עצמו לוקח מקל כשהוא יוצא החוצה. לידור הוסיף: " בעצם אני אוהב כלבים, רוב הכלבים נחמדים."

על פי המשגתנו ילדים כמו לידור ורועי יכולים בדרך כלל להגיע למגוון רגשות ב"כאן ובעכשיו" בעודם מגיבים לחומר העולה בחדר הטיפול. אלו הם המשאבים הייחודיים שלהם. אולם אלו גם המשאבים של ילדים שלמרות סימפטומים של מצוקה רגשית הם עדיין חשים משיכה טבעית ועניין "בכאן ועכשיו" של החיים. יש להם גאווה ודחף למסוגלות, שמחה מחוויות חדשות, שאיפה להנאה וברוב המקרים גם חוויות מיטיבות. על פי תפיסה זו המטפל מסייע לילד לזהות ולקצור את המשאבים ברגע הופעתם. כך הם יכולים לשמש בשירות העיבוד ובהשגת איזון חדש.

הפרוצדורה של "חיבור למשאבים" אצל ילדים מתייחסת למספר גישות תיאורטיות:

1. הטיפול הנרטיבי שמטרתו לזהות ולתקף את משאבי העבר ההווה והעתיד המכונים "היוצאים מהכלל".. המטפל מחפש ומדגיש אירועים החורגים מסיפור החיים הדיספונקציונלי של הקליינט.

2. היפנוזה שמטרתה להשתמש במשאבים בשירות תהליך הריפוי הלא מודע. המשאבים "מעוגנים" בגוף כפי שעושים גם בגישת ה-NLP.

3. גישות טיפול אינטראקטיביות, כמו תיאורית העצמי של קוהוט או המודל של יחסי אובייקט המשתמשות בשיקוף חיובי כדי לקדם את הילד לשלבי התפתחות חדשים.

הקשר הטיפולי בין המטפל לילד

העובדה שהמטפל מתקף את המשאבים החיוביים של הילד במשך השעה הטיפולית ומדגיש את התכונות החיוביות של הילד מחזקת את הקשר הטיפולי בינו לילד ותורמת להגברת האופטימיות. קל יותר לבטוח באדם מסייע כזה המאפשר בטחון, הכלה ותקווה שעמו ניתן לעבור את המסע הקשה של עיבוד הבעיה.

אלון מתמודד עם דינוזאורים.

בחרתי להתייחס למקרה זה בהרחבה מכיוון שהוא מדגים את השינוי הדרמטי ש"חיבור למשאבים" יכול לחולל. בתחילה פגשתי ילד קטן, מפוחד, עצבני, מוצף בחרדה ומתקשה במיקוד. המשאב שעלה כתגובה לפליטת פה שלי היה צחוק מתפרץ וחוש הומור מאורגן ותואם לגילו. ברגע שהמשאב זוהה וחוזק נוצר קשר בינאישי חזק בינינו שאפשר לילד להתחיל בעבודת ה-EMDR, לעמוד מול אבראקציה ולהשלים את העיבוד עד לפתרון.

אלון בן שבע סבל מ-ADHD. הוא היה ילד רדוף פחדים שנטה לבלבל בין מציאות לדמיון. מספר חודשים לפני המפגש עימי הוא צפה בטלוויזיה בתוכנית על דינוזאורים. מאז הוא היה עסוק באופן אובססיבי במפלצות אלה. אביו תאר אותו כך: "כאשר יורד החושך האימה משתלטת על אלון". הוא נצמד להוריו נאבק בשינה, מתעורר לעיתים קרובות בבעתה והתחיל להרטיב שוב במיטה.

הילד החרד והקופצני הזה סרב להיפרד מאמו ונשאר תקוע באופן פרסברטיבי בנושא הדינוזאורים. לאחר תקופה קצרה של משחק ניסיתי לבנות עם אלון "מקום בטוח" ללא הצלחה. הוא רצה רק לדבר על פארק היורה. פארק היורה, המקום בו חיים הדינוזאורים, לא נראה מתאים כמקום בטוח. בעוד אלון מתפתל ונע לכל הכוונים חשתי שנוצר קשר מועט בינינו. החרדה שלו הייתה כמו הר החוצץ ביני לבינו. חשבתי לדחות את עבודת ה-EMDR כאשר באופן מפתיע נתקלתי במשאב של אלון, משאב מפתיע ורב עוצמה. כאשר דברתי עם אלון על הפארק עשיתי כשל לשון ובמקום פארק היורה אמרתי פארק הג'ורה (ביוב). אלון התחבר מיד לחוש ההומור הנפלא שלו והתחיל לצחוק בשמחה רבה. הוא צעק בצחוק: "ג'ורה ג'ורה", ג'ורה זה ביוב את לא יודעת?". כאשר הצטרפתי לצחוק שלו נוצר בינינו חיבור מידי וניתן היה לעגן את תחושת ההנאה והחיבור בגופו.

זיהוי המשאב ואינסטלציה שלו.

בקשתי מאלון לחשוב על הצחוק וההנאה שהיו לנו ביחד.

איפה אתה מרגיש את זה בגוף?

בבטן.

מה היא גורמת לך לחשוב?

אני אוהב לצחוק.

תחשוב על הצחוק הכיפי בבטן ועקוב אחרי אצבעותי... O.K., עכשיו תנשום"

כל פעם את אומרת לי לנשום.

כן, כי אנחנו רוצים שתרגיש את הכיף בכל הגוף שלך. כל פעם שאתה מפחד אתה יכול לחשוב איך צחקת על הג'ורה ולהרגיש כיף בגוף שלך.

כעת אלון יכול היה לחוש עצמו לא רק כ"אלון המפחד", אלא גם כ"אלון המצחיק" היכול לחלוק בדיחה. עכשיו הוא היה מוכן להיכנס איתי למרחב הפנימי שבו שכנו פחדיו.

כעת תחשוב על הדינוזאורים המפחידים ועקוב אחרי אצבעותי.

אני ממש מפחד.

איפה אתה מרגיש את הפחד?

בלב שלי.

איזה מילים מפחידות אותך לך הפחד בלב?

אלון לא עונה.

האם הוא אומר לך אני בסכנה?

אלון מתחיל לספר איזה מהדינוזאורים מפחיד אותו ביותר, מהו גודלו והשיניים שלו.

כמה גדול הפחד? (מדגימה בידה).

המספר הוא מליון, לא מליון ועשרים.

זה המון. עקוב אחרי אצבעותי ותחשוב על הדינוזאור וכמה שהוא מפחיד מליון ועשרים.

אני עדיין מפחד.

אני עדיין מרגיש המון פחד.

אני צריך לחשוב עוד על הדינוזאור המפחיד?

כשאני אחזור הביתה אני בטח אפחד בליל". (הבעת פניו מפוחדת).

עכשיו אני מפחד אפילו יותר. מליון ומאתיים.

איזה פחד! אני לא יכול לסלק אותו (הוא זורק את ראשו לאחור ואוחז בביטנו).

עכשיו זה חזר למליון ועשרים.

עכשיו זה אפס.

אלון סיים את העיבוד בצירוף של "עצמות וקברים של הדינוזאור" בעוד אימו מתופפת לו על כתפיו. "כל הדינוזאורים נכחדו" אמר אלון. הוא קצר כעת משאב חדש שהוא תבונתו והידע הנרחב שלו אודות

דינוזאורים. כמוכך שחזקתי גם את המשאב הזה.

"כל הקברים של הדינוזאורים נמצאים רחוק מאד בסין" הוסיף אלון.

אני שאלתי: ובישראל יש דינוזאורים?

כן, אבל רק קטנים מאד. הם לא עושים שום דבר רע, הם רק מיללים.

לעיתים גם ילד מפוחד מאד כמו אלון יכו להתחיל בעיבוד תוך זמן קצר יחסית כאשר הוא פוגש במשאבים. יחד עם זאת לעיתים קרובות יש צורך לעבוד דרך שיטות של טיפול במשחק מספר מפגשים כדי לאסוף את המשאבים שהילד מעלה. יש ילדים האוהבים לצייר או לכתוב כל משאב העולה במהלך הפגישה ויאחסנו אותם בקופסא מיוחדת לזמן שיזדקקו להם.

סיכום

הפחדים שכל אחד מהילדים הללו הביא לחדר הטיפול עסקו בעיקר בתחושת ביטחון. בטחון, עבור רוב הילדים תלוי בתנאים חיצוניים שלא תמיד קיימים. המשאבים שעלו באופן טבעי במהלך האינטראקציה עם המטפל היו הרגשות הפנימיים של הילד הקשורים לכוח מסוגלות והנאה. כאשר תכונות אלו זוהו וחוזקו כל אחד מהילדים היה מסוגל לעבד את החוויה הקשה ולהגיע לפתרון כלשהו.

באם נמקם את הדוגמאות הללו להקשר הרחב יותר של חיים בישראל בתקופה הזו ונשאל את עצמנו מה כל אחד זקוק כדי לחיות במקום בו הביטחון אינו וודאי, במקום שבו קיימים הרבה מאד טריגרים

המפעילים סימפטומים טראומטיים - זה ברור כי דווקא המשאבים הייחודיים והאישיים של כל ילד הם המאפשרים לו להמשיך ליהנות ולהתפתח בחיי היומיום שלו. אלו הם הכוחות הפנימיים המאפשרים לרועי ולידור לשחק כדור רגל ולקלוע חיצים למטרה, ולא לון להמשיך לצחוק.

מקורות

Greenwald, Ricky. Eye Movement Desensitization Reprocessing in Child and Adolescent Psychotherapy. Jason Aronson Inc., 1999

Laub, Brurit. The Healing Power of Resource Connection in the EMDR protocol, Emdria Newsletter, special edition, December 2001

Leeds, A.M., "Lifting the burden of shame: Using EMDR resource installation to resolve a therapeutic impasse." In P.Manfield (Ed) Extending EMDR: A casebook of innovative applications (pp256-281) New York:Norton, 1998.

Lovett, Joan. Small Wonders: Healing Childhood Trauma with EMDR. The Free Press, 1999

Shapiro, Francine. Eye Movement Desensitization and Reprocessing: Basic Principles, Protocols and Procedures. Guilford Press, 1995.

Tinker, Robert and Wilson, Sandra. Through the Eyes of a Child. Norton Press, 1999.

White, M., and Epston, D., Narrative Means to Therapeutic Ends. W.W. Norton & Com. New York, 1990.